



衛生に気を付けて食事をしよう

- 小： 手洗いの大切さに気付き、正しい手洗いを身に付ける
中： 正しい手洗いの習慣を身に付け、身支度を整える
消化のしくみを知り、よく噛む習慣を付ける



がつよっか とお か は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は歯と口の健康週間です!



歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つためには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身に付けることが大切です。



よくかんで食べると、こんないいことがあります!

食べ物本来の味を十分味わうことができる

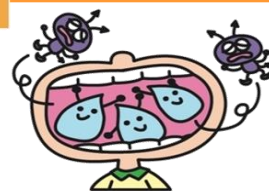


満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ

満腹感



だ液がたくさん出て、虫歯を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳が活性化し、精神を安定させる



よくかんで食べるコツ.....

★どんな味がするか意識しながら食べる



★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない



作ってみませんか?～豆腐の変わり揚げ～



【材料(4人分)】

木綿豆腐	1/2丁	乾燥きくらげ	2.5g	薄口しょうゆ	小さじ1
魚すり身	100g	でん粉	大さじ4	揚げ油	適量
玉ねぎ	1/4個	酒	小さじ1		
長ねぎ	1/4本	砂糖	少々		

【作り方】

- ① 玉ねぎ、長ねぎ、水で戻したきくらげをみじん切りにする。
- ② すべての材料、調味料を混ぜ合わせる。
- ③ 油を170～180℃に熱し、②をスプーン等でひと口大にすくいながら入れる。カラッと揚げたらできあがり。



お好みの野菜を使ってくださいね♪

ち さん ち しょう 地 産 地 消



とうおん^{えいよう}栄養レンジャーが
こどもたちとたまねぎの収穫体験
に行ってきました！

東温市の給食を知ろう！食べよう！

しげのぶこうせいえん^{はたけ} 重信更生園さんの畑でたまねぎの収穫体験を行いました。
あめ^{しんばい} 雨が心配されましたが、みんなのパワーで太陽ギラギラ！
みなみよししょうがっこう^{しげのぶちゅうがっこう} 南吉井小学校と重信中学校のみなさんが一生懸命頑張ってくれました！ありがとうございます。



たまねぎの葉が
たおれてきたら
収穫の目安。

しんけん^{しんけん} 真剣なまなざしで
しゅうかくほうほう^{まな} 収穫方法を学びます。



しげのぶこうせいえん^{にしむら} 重信更生園 西村さん

11月に植えた玉ねぎを収穫してきたよ！



マルチをやぶいたら…
つち^{うえ} 土の上にたくさんのたまねぎが！

つち^{なか} 土の中に入り
込んでいるたまねぎも、つちをかき分けて、収穫します。



がんばったよ！



たくさん採れたよ



よいしょ
よいしょ



きゅうしょく^{しょう} 給食で使用するときを
たのしみにお楽しみ！